

## ABSTRAK

**AFRISTIAN ISMADRAGA:** *Pengembangan Model “KRIBO” untuk Latihan Power Tungkai Atlet Atletik Nomor Lompat Jauh dan Sprinter Siswa Kelas Olahraga Tingkat SMP. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014.*

Kurangnya variasi model latihan yang kreatif dan inovatif menjadi permasalahan awal dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan “KRIBO” (kreatif dan inovatif dengan bola) untuk melatih power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP. Model latihan “KRIBO” yang dikembangkan diharapkan dapat digunakan oleh pelatih atletik sebagai salah satu bentuk model latihan yang baik dan efektif.

Penelitian pengembangan ini dilakukan dengan mengadaptasi langkah-langkah penelitian sebagai berikut: (1) penelitian dan pengumpulan data (2) perencanaan (3) pengembangan draft produk awal (4) validasi ahli (5) revisi hasil ujicoba (6) ujicoba lapangan utama (7) revisi terhadap produk (8) melakukan ujicoba lapangan operasional (9) revisi produk akhir (10) desiminasi dan implementasi. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap siswa kelas Olahraga kelas IX SMP N 1 Ngawen yang berjumlah 10 anak. Uji coba skala besar dilakukan terhadap siswa kelas Olahraga kelas IX SMP N 1 Ngawen dan SMP N 1 Playen, yang berjumlah 20 anak. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu: (1) pedoman wawancara, (2) skala nilai, (3) pedoman observasi model, (4) pedoman observasi keefektifan model, dan (5) kuesioner untuk siswa. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian ini berupa model latihan “KRIBO” (kreatif dan inovatif dengan bola) untuk melatih power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP yaitu: (1) lempar bola target, (2) bermain lempar tangkap, (3) bermain mengambil harta karun, (4) tangkap bola gila, (5) lempar bola spiderman, (6) tangkap bola pantul, (7) bola kankir, (8) bola berduk, (9) bola pantul zig-zag, (10) bola sundamanda, (11) giring bola, (12) bola karet. Dari hasil analisis data penilaian para ahli materi dan kuesioner anak, dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan “KRIBO” (kreatif dan inovatif dengan bola) untuk melatih power tungkai atlet atletik nomor lompat jauh dan sprinter tingkat SMP ini dinilai baik dan efektif, dan respon siswa yang menjadi sampel memberikan respon yang positif, sehingga model pembelajaran yang dikembangkan layak untuk digunakan.

**Kata kunci:** *model latihan, “KRIBO”.*

## ABSTRACT

**AFRISTIAN ISMADRAGA:** *Developing "KRIBO" Model For Athletic Power Leg Training of Long Jump and Sprinter for Junior High School Sport Class.* Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014.

The lack of creative and inovative training model variations was initial concern of this study. This reseach aims to produce "KRIBO" ( kreatif dan inovatif dengan bola) training model to train atletic of long jump and sprinter for junior high school sport class. The development of this model is expected to become a satisfactory and effective training model.

This research and development was conducted by adapting the research as follows: (1) Research and information collection. (2) Planning (3) Develop preliminary form of product (4) Preliminary field testing (5) Main product revision (6) Main filed testing (7) Operasional product revision (8) Operational field testing (9) Final product revision (10) Dissemination and implementation. The small-scale field trial was done by 10 students of grade IX class in SMP N 1 NGAWEN. The large-scale field trials were done by 20 students of grade IX in SMP N 1 NGAWEN and SMP N 1 PLAYEN. The data collecting instruments were: (1) interview guide, (2) a value scale, (3) observation guide of the model, (4) an observasion guide of the model's efectiveness, (5) a questionnaire for the students. The data analysis method was a quantitative descriptive analysis and qualitative descriptive analysis.

The result of this research was a "KRIBO" training model to train atletic power leg of long jump and sprinter, wich consists of : (1) trowing ball target, (2) Playing throw and accept, (3) playing take treasure, (4) accepting crazy ball,(5) throwing spiderman ball, (6) accepting bias ball, (7) "kankir" ball, (8) "berduk" ball, (9) zig-zag bias ball, (10) "sundamanda" ball, (11) dribling ball, (12) rubber ball. Based on the data analysis derived from expert assessment and children questionnaires, it is concluded that "KRIBO" training model to train atletic of long jump and sprinter for junio high school students is considered as satisfactory and effective, and the children respondets provided a positive response and for that reason the development of this training model is considered as an appropriate model.

**Keywords:** *exercise models, "KRIBO"*